



加圧サイクル® トレーニング



KAATSU CYCLE®

有料

「KAATSU」のロゴマークおよび「加圧サイクル」「加圧ウェルネス」は、KAATSU JAPAN株式会社の登録商標です。

最高の結果に近づける最新のメソッド

安心・安全な米国FDA認可の加圧サイクル®機能を使用し、適切に血流を制限した状態で行うトレーニング方法です。徐々に圧を上げ、加圧除圧を繰り返しながらトレーニングすることで**成長ホルモンの分泌増加**などにより、様々な効果が**短時間・短期間・軽量負荷**で期待出来ます。

自動
加圧除圧
プログラム

筋力・回復力
アップ

肩こり
腰痛・冷え性
予防

ダイエット
効果

アンチ
エイジング・
美肌



	身体への反応	効果
加圧	四肢の血管拡張・末流血管への血流促進	年齢と共に血液が流れにくくなっていた血管に血液が流れる状況を作り、血管内皮細胞の活性化が促進される
	毛細血管・微細血管にも血流が促される	末梢の細胞が血液を得ることで皮膚細胞の新陳代謝(ターンオーバー)が促進される。
	交感神経への刺激増幅	適度な運動をした時と同様の興奮状態が生じて、活動性神経反応として、『心拍・血圧・呼吸・発汗・筋の緊張』などを促進する。
	視床下部・脳下垂体への刺激増幅	ホルモンの分泌が促進される。特に成長ホルモンの分泌量が大幅に増える現象は、高齢者でも確認されるほどである。
除圧	血流促進	加圧の圧迫が緩められると、静脈の制限されていた血流量が瞬間的に増幅する。
	血管及び筋肉の弛緩促進	筋繊維の緊張が緩んで筋肉の柔軟性が促進される。
	副交感神経への刺激増幅	休養性神経として『心拍・血圧・呼吸・発汗・筋の緊張』などを抑制する。
	一酸化窒素(NO)の分泌促進	血管内皮細胞の活性化が促進される。
加圧と除圧を繰り返すことで、交感神経による『心身反応の緊張・興奮・促進』と副交感神経による『心身反応の緩和・鎮静・抑制』がスムーズに調整されるので、自律神経の働きが安定する。		



加圧サイクル®トレーニングの一般的な流れ

カウンセリング

トレーニング前には、毎回トレーナーによる健康状態の確認や血圧測定、目標設定を行います。

加圧ベルトの装着とコース設定

カウンセリングをもとに、お客様の体調や運動歴などを考慮し、レベルに合ったコース(CYCLE20・40・60)を設定します。

上半身のトレーニング

腕の付け根に専用の加圧器具を装着し、血流を制限された状態でお客様に合わせて上半身のトレーニングを行っていきます。

下半身のトレーニング

同じように脚の付け根に専用の加圧器具を装着し、お客様に合わせて下半身のトレーニングを行っていきます。